

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita merupakan makhluk istimewa yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Hal ini dipengaruhi oleh banyaknya aktivitas kesehariannya, problematika sehari-hari, peran yang sangat kompleks, anatomi dan fungsi fisiologi serta jumlah populasinya yang tidak jauh dari jumlah populasi pria (Hasibuan, 2010).

Menurut data resmi Badan Pusat Statistik (2010) jumlah penduduk di Indonesia berjumlah 237.641.326 dengan jumlah penduduk wanita sebesar 117.950.413 atau sekitar 49,66% dari seluruh total jumlah penduduk Indonesia. Dari jumlah penduduk wanita tersebut, sekitar 39,5 juta jiwa merupakan tenaga kerja wanita. Dengan berbagai profesi pekerjaan, antara lain sebagai buruh pabrik, petani, guru, wirausaha dan banyak wanita yang berprofesi menjadi tenaga kesehatan.

Dalam bekerja posisi duduk yang terlalu lama akan menyebabkan beban yang berlebihan dan akan mengalami kerusakan jaringan pada vertebra lumbal. Terlalu lama duduk dengan posisi yang salah akan menyebabkan ketegangan pada otot dan ligamen tulang belakang (Dewi, 2015). Posisi tubuh yang salah selama duduk membuat tekanan abnormal dari jaringan sehingga menyebabkan rasa sakit dan akan berpengaruh pada fleksibilitas (Weitz, 2005).

Menurut Reilly, fleksibilitas didefinisikan sebagai kemampuan melakukan gerakan pada sendi tertentu atau sekelompok sendi dalam kombinasi

fungsional. Fleksibilitas pada wilayah punggung diketahui dapat mempengaruhi system kerja manusia, terutama dalam melakukan kegiatan berhubungan dengan pembungkuan badan dalam mengangkat beban (Murti, 2016).

Fleksibilitas merupakan fungsi relatif laksitas dan ekstensibilitas jaringan kolagen dan otot yang melewati sendi sebagian besar populasi. Ketegangan *ligament* dan otot yang membatasi ekstensibilitas merupakan inhibitor yang paling besar untuk ROM sendi. Ketika jaringan tersebut tidak terulur atau *stretch* maka ekstensibilitasnya akan mengalami penurunan. Kandungan air dari diskus *cartilagionus* yang ada pada beberapa sendi juga akan mempengaruhi mobilitas sendi-sendi tersebut (Murti, 2016).

Menurut sebuah penelitian, Disimpulkan bahwa ada pengaruh senam pilates terhadap meningkatkan fleksibilitas punggung bawah, akan tetapi masih sedikit penelitian yang membahas tentang pengaruh senam pilates terhadap meningkatkan fleksibilitas punggung bawah.

Menurut Permenkes RI No. 80 Tahun 2013 (Bab I pasal 1, ayat 2) mengenai pengertian fisioterapi menyatakan bahwa, “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan fungsi gerak tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual dan peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi.” Dalam menjalankan praktik, fisioterapis memiliki wewenangan untuk melakukan pelayanan berdasarkan Permenkes RI No. 80

Tahun 2013 (Bab III Pasal 16, ayat 1) meliputi assessmen, diagnosis, perencanaan dan intervensi fisioterapi.

Intervensi yang dapat diberikan oleh fisioterapi salah satunya adalah senam pilates. Senam pilates merupakan latihan yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Tujuan dari senam pilates dapat membantu dalam mencegah dan merehabilitasi cedera, memperbaiki postur dan keseimbangan tubuh, sirkulasi dan fleksibilitas (Phrompaet et al, 2010).

Pilates adalah suatu metode olahraga yang difokuskan untuk kelenturan serta fleksibilitas seluruh bagian tubuh yang dikembangkan oleh Joseph Hubert Pilates pada abad ke 20. Senam Pilates dapat memperbaiki postur tubuh yang kurang sempurna dan juga dapat memperbaiki masalah yang berhubungan dengan kelainan pada tulang belakang (Murti, 2016).

Kurang nya kesadaran masyarakat bahwa begitu penting nya untuk berolahraga agar tetap menjaga kesehatan fisik dan menjaga fleksibilitas tubuh, dan tidak mudah untuk terjadinya cedera, karena apabila kelenturan menurun maka akan mudah sekali untuk terjadi cidera pada anggota tubuh. Berdasarkan pada latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas punggung bawah sebelum dan sesudah senam pilates.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh pemberian senam pilates terhadap peningkatan fleksibilitas otot punggung bawah?

1.3 Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Mengetahui apakah ada pengaruh senam yoga dengan pilates terhadap peningkatan fleksibilitas pada otot punggung bawah.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pemberian senam pilates terhadap peningkatan fleksibilitas otot punggung bawah.
- b. Menganalisisa efek senam pilates terhadap fleksibilitas otot punggung bawah.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh dari penulisan skripsi Pengaruh Senam Pilates terhadap peningkatan fleksibilitas pada otot punggung bawah pada pegawai wanita di Puskesmas Saronggi terdapat manfaat antara lain:

1. Peneliti

Diharapkan skripsi ini membuat penulis dapat lebih mendalami ilmu yang telah di berikan dalam setiap kuliah dan mengujinya di dalam lingkungan masyarakat untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh senam pilates terhadap peningkatan fleksibilitas pada otot punggung bawah.

2. Institusi

Skripsi ini diharapkan mampu mendorong lahirnya pengetahuan-pengetahuan baru yang menunjang lembaga atau institusi terkait mampu

mendukung perkembangan ilmu pengetahuan. Sehingga di dapati ilmu pengetahuan yang berkembang dilingkungan masyarakat yang tepat guna.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan dan menyebarluaskan informasi tentang peran fisioterapi dalam bidang pengetahuan, kepada masyarakat tentang pengaruh senam pilates terhadap peningkatan fleksibilitas pada otot punggung bawah.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Dewi Larasati Tristiana, 2015. “Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Fleksibilitas Punggung Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Wanita Obesitas”. Dengan 25 responden selama 5 minggu. Disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *Pilates exercise* terhadap fleksibilitas punggung dan penurunan IMT.
2. Sekendiz et al, (2007). “Effects Of Pilates Exercise On Trunk Strength, Endurance And Flexibility In Sedentary Adult Females” dengan 22 sampel, subjek rata-rata usia 20-35 tahun selama 5 minggu. Disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan fleksibilitas.
3. Oktiana Sari Murti, 2016.” Perbedaan Pengaruh Peningkatan Fleksibilitas *Back Muscle* Dengan Latihan *Pnf Stretching* Dan *Pilates Exercise* Pada Wanita” Sampel terdiri dari 25 orang wanita selama 5 minggu. Disimpulkan bahwa Ada perbedaan pengaruh peningkatan fleksibilitas *back muscle* dengan latihan *pnf stretching* dan *pilates exercise* pada wanita.
4. Mahnaz Manshori, 2011.”Pengaruh Latihan Pilates Terhadap Fleksibilitas Dan Volleyball Keterampilan Pada Mahasiswa Wanita” sampel sebanyak

22 mahasiswa perempuan selama 5 minggu. Berdasarkan hasil diperoleh dari penelitian ini ada peningkatan fleksibilitas dan keterampilan olahraga, latihan Pilates juga direkomendasikan untuk meningkatkan fleksibilitas dan keterampilan olahraga.

5. Phrompaet et al, 2010.” Effects of Pilates Training on Lumbo-Pelvic Stability and Flexibility” sampel sebanyak 20 dengan umur 25-40 tahun selama 5 minggu. Hasil yang di peroleh selama 5 minggu ada perbedaan yang signifikan, Pilates lebih baik dari pada latihan peregangan dinamis.

